

Меню

Утверждено:

И.О. заведующего МБДОУ
детский сад «Алёнушка»

А.Ю. Бархатова



07.12.2021г.

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>3,5/6.8</u>	<u>5/10.2</u>	<u>26/13.2</u>	<u>110/189</u>
Напиток кофейный на сгущенном молоке	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,34</u>	<u>2</u>	<u>8,2</u>	<u>70/80</u>
Сыр порционный	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>2,32</u>	<u>2,80</u>		<u>118</u>
Булочное изделие с маслом сливочным	<u>4/45</u>	<u>5/45</u>	<u>2,37</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>71</u>

Обед

Свекольник на курином бульоне	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,5/3.6</u>	<u>4,6/7</u>	<u>10/25</u>	<u>106/138</u>
Макароны отварные с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>5,6/5.2</u>	<u>8,1/12</u>	<u>19/25</u>	<u>140/105</u>
Оладьи из печени в томатном соусе	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>2,30/6.20</u>	<u>2,30/8,00</u>	<u>2,10/2,10</u>	<u>93/107</u>
Компот из сухофруктов	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>10,3</u>	<u>42</u>
Томат свежий	<u>30</u>	<u>50</u>			<u>4,0</u>	<u>16,00</u>
Хлеб	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>

Полдник

Кондитерское изделие	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>3,5</u>	<u>28</u>
Компот ягодный	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,6</u>	<u>0</u>	<u>5,3</u>	<u>87</u>

Ужин

Омлет с консервированной кукурузой	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>6,5/9.6</u>	<u>9/12</u>	<u>5/8</u>	<u>128/167</u>
Хлеб пшеничный	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>
Чай с сахаром	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,06</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>40</u>